

中華教育衛生聯合會小叢書之十七

文理

眼睛衛生

上海昆山花園五號

由中華醫學博學會及中華基督教青年會組合而成

List of Bulletins and Their Prices.

本會出版小叢書目錄

- | | |
|--|--------------|
| 1. "Sanitation of a Chinese City." | 1. 中國城市衛生論 |
| 2. "Mode of Infection and Prevention." | 2. 疾病傳染防禦論 |
| 3. "Tuberculosis." | 3. 癆病 |
| 4. "Infant Hygiene." | 4. 嬰孩衛生 |
| 5. "Sexual Advice for Young Men." | 5. 一失足成千古恨 |
| 6. "Home Sanitation." | 6. 家庭衛生 |
| 7. "Prevention of Cold." | 7. 傷風防禦法 |
| 8. "Cholera." | 8. 霍亂 |
| 9. "Tobacco." | 9. 烟草利害論 |
| 10. "Hookworm." | 10. 貧民弱國之鈎蟲症 |
| 11. "Kill the Fly." | 11. 滅蠅 |
| 12. "Smallpox." | 12. 天花 |
| 13. "Venereal Diseases." | 13. 花柳病 |
| 14. "Plague." | 14. 瘟疫 |
| 15. "Malaria." | 15. 瘧疾 |
| 16. "Personal Hygiene." | 16. 個人衛生 |
| 17. "Care of Eyes." | 17. 眼睛衛生 |
| 18. "Care of Teeth." | 18. 牙齒衛生 |

All the above mentioned Bulletins are
sold at \$6 per 1,000.

以上各種叢書每千冊洋六元

眼睛衛生

(文理)

緒論

眼爲求學利器。諺云。百聞不如一見。可知眼之價值矣。宗教之理。非不高且深也。然人卒遲疑不肯遽信者。正以不能目覩耳。且眼不僅爲學識上之所必需也。卽謀生者。亦不可少。是以盲瞽之人。往往流爲乞丐。然則眼不衛生。卽足以啓貧病之漸。不亦大可畏耶。且眼又不僅爲謀生所必需也。仰觀俯察。極瞻視之娛。一旦失明。聞聲而不相見。悵悵不知所之。其鬱悶爲何如也。然則人生樂事。多半在於眼睛矣。然眼睛明眊。又不獨關於人生苦樂也。詩云。巧笑倩兮。美目盼兮。少年男女。容貌美醜。以眼爲中心點。雖有絕代佳人。若爛眼沾濡。蠅蟲飛繞。望之不掩鼻而過去者。幾希矣。然則眼睛不衛生。則雖有美貌。亦復變爲醜容矣。

且。又。不。僅。於。妍。媸。關。係。也。患。眼。疾。者。較。百。病。尤。爲。痛。苦。若。夫。荒。職。業。耗。光。陰。亦。不。較。他。疾。爲。輕。且。自。己。不。能。作。事。反。需。他。人。之。服。事。一。日。不。愈。卽。一。日。不。能。爲。社。會。有。用。之。人。亦。可。慨。已。眼。睛。如。此。緊。要。自。應。加。意。保護。奈。何。不。知。提。防。反。加。糟。踐。以。致。釀。成。風。眼。火。眼。爛。眼。近。視。眼。散。光。眼。以。自。貽。伊。戚。耶。甚。或。年。未。老。而。眼。已。花。身。猶。強。而。目。忽。瞽。誰。之。咎。耶。雖然。此。亦。未。必。有。意。爲。之。特。不。知。眼。睛。衛。生。之。道。耳。故。述。眼。睛。衛。生。法。

第一節 防近視

近視有得之遺傳。非保護所能免者。然此要屬例外。大凡近視者。以讀書人爲多。而農夫樵子則最少。以眼之勞逸不同也。防免之法。約有三事。

(甲)光線 光太弱則目力爲損。猶之物太重則精力不勝也。故曰身

過勞則傷目。過勞則耗。嘗見人黃昏讀書。不張燈火。女子刺繡。亦有暗中摸索者。如此最足傷眼。蓋昏暗光中。辨認毫芒。正如使小兒負重物。必不能勝任也。

昔者美國有山洞。幽冥無光。洞中有水。魚棲其中。歷千百世。遂皆無眼。有地鼠居地下。常不見光。目遂昏。且眼亦甚小。云人在暗光中作事。雖不遽至瞽目。久之亦恐近視散光。諸患作矣。最妙早臥早起。多用日光。少用燈光。開窗坐於窗右。使光線從左上方射下。如此則光不奪目。直射書上。而反映於眼簾。最可取。用洋燈者。置案左側。每日拭罩。使明。罩上另有燈撲。可購用。否則剪硬紙以代。亦能反光。如更用黑紙戴額上。令光不致直射於眼爲妥。西人室中備電燈者。恐光射目。常於燈下懸半透明磁盤。故使燈光上射天花板而後反照於下。法不同而用意一。

也。或問不能備明燈奈何。曰。不然。一燈能用數年。所費固無幾。何處不可節省。而必謂無力購置耶。且光暗則目傷。目傷則作事成效少。賺錢無多。其損失較備明燈爲倍。蓰若目受病。則恐醫藥之資。視此爲猶鉅矣。故家中不置明燈者。非果財力不足也。特愚且嬾耳。燈罩每日須擦潔淨。其下通風。否則油烟縷縷。匪惟傷目。亦復傷肺。

(乙)毋看小字書。看小字書。眼最受累。如必須看者。十數分鐘。便一休息。譬力弱攜重物。必須數步一憩也。望遠最能養目。不妨時一爲之。(丙)配眼鏡。有人頭痛目眩。不知病根安在。一旦配得合光眼鏡。頓覺胸襟爲快。天地皆寬。無論讀書作事。皆極便利。有力者。每二年驗光一次。如鏡不合。則更換之。此亦要事也。

美國盲童學校諸生。因此症而致盲者。約十之二三。此因兒出母胎。經過陰道。自觸細菌。遂以致疾。若其母患白濁症。則尤然矣。發症之期。不出一月。輕重不等。始炎眼內皮。繼炎眼外衣。再後炎及睛珠內部。三日竟能致盲。幸有預防法。人人可用。嬰時落地後。以棉蘸溫硼酸水洗眼。一棉只洗一眼。毋同用。其後用百分一銀水滴入。此一八八一年德醫士所發明也。先是嬰兒生後。不出一月。便發眼症者。千之百。既用此法。發眼症者。千之十七人。是每千人中減少八十三人也。或謂銀水所以治白濁菌者。用此是疑兒母有白濁也。殊不合。曰非也。不論患白濁與否。產門總有細菌。用之有利而無害。或又曰。銀水點眼。往往目發赤。恐不妥。曰。目赤數日。卽愈。無害。不點銀水。則恐疾發而成盲矣。

第三節 睥粒炎及其預防之法

睥粒炎。華人多有患者。往年遣派華工。或資送諸生留學。其因此不得出洋者。不知凡幾。（出洋者。須先驗身。必毫無疾病乃可。）此症不易治。治亦甚痛。平時作事。少成績。初患覺眼微癢。不時流淚。早起眼糊粘着。不可驟啓。眼內皮沙粒纍纍然。始而硬且透明。未幾遂破。生膿水。尤畏光。迨結成疤。上臉重而下垂。疤縮。眼皮捲而內向。睫毛刺破。明衣細菌。乘之。則後害不堪設想矣。有時肉質變厚且大。每生血管。朦蔽瞳人。其猶苦者。內皮潰爛。粘連眼球。痛楚不可言喻。誠不可不思所以防範之也。

防範法。眼病傳染物。究爲動物植物。至今議論紛紜。尙難確定。然病人之眼淚眼矢。以及書籍衣巾。器具等。皆足以傳病於他人。實皆醫士

所公認也。是故病人所用一切器具。無論在家庭中。或旅舍中。皆應劃分限界。不可擅用。以杜傳染。中國戲園飯店輪船火車。以及一切公共遊戲之場。多有通用毛巾。是乃傳染眼症之媒。最危險。決不可用以拭目也。尤要者。毋與病者同居。覺眼有疾。則及早醫治。毋遣後患。餘如實行個人衛生。則與眼睛亦大有裨益。蓋受傳染者。多爲貧窮衰弱穢濁不潔之人也。茲本會著有憎穢歌附錄於下。

第四節 憎穢歌

日星之麗於天者。朗然其皎也。魚鳥之遊於地者。悠然其好也。荷水凝珠兮。且瑩然其潔也。泉流成澗兮。亦冷然其澈也。面庭槐與堤柳兮。并飄然其綽約也。玩春華與秋菊兮。復郁然其芳烈也。

眼睛衛生

八

奈何播然首出庶物之人類兮。顧囚首而垢面。夜與蚊蚋同夢兮。晝與青蠅共饑。牀榻之蜚蟲盈掬兮。渾身之蟣虱殆遍。身不浴兮。汗滿衣。几不拭兮。塵積案。室不張火月爲燈。庭不修除風掃院。兒溺臭兮。心欲嘔。濁氣鬱兮。頭爲眩。可以人而不如物乎。何乃自躋於卑賤。

著作兼
發行者
中華教育衛生聯合會

婚姻
哲嗣學

是書專論宗嗣改良之道且皆根據科學經驗二者以爲言人能本此求婚則子孝孫賢可操左券價七角中華教育衛生聯合會發行七折出售外埠函購郵票代銀可也

HEREDITY IN RELATION TO EUGENICS

BY

CHARLES BENEDICT DAVENPORT

TRANSLATED BY THE

JOINT COUNCIL ON PUBLIC HEALTH EDUCATION

5 Quinsan Gardens, Shanghai

Price 70 cents

50% discount for Schools purchasing 10 or more copies

出前本清出
會全德德
林林林林
公公公公
司司司司
中中中中
要要要要
水水水水
其其其其

RENEWAL OF LICENSE

RENEWAL OF LICENSE

RENEWAL OF LICENSE

RENEWAL OF LICENSE

RENEWAL OF LICENSE